

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-29		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Papryka czerwona 30g, Ogórek zielony 30g,	Kapuśniak z kapusty kwaszonej z ziemniakami 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU psz), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU jęcz), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser żółty 50g (MLE), Pomidory 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2082.36 kcal; Energia: 7785.25 kJ; Białko ogółem: 71.80 g; białko zwierzęce: 21.15 g; białko roślinne: 28.77 g; Tłuszcz: 99.32 g; Węglowodany ogółem: 256.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.55 g; Sód: 3413.47 mg; Potas: 2687.00 mg; Wapń: 612.24 mg; Fosfor: 1135.86 mg; Błonnik pokarmowy: 33.10 g; suma cukrów prostych: 35.86 g; Woda: 588.79 g; Popiół: 16.67 g;		
środa 2025-01-29		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Dżem 60g, szynka biała 20g (SEL, GOR), Pomidor świeży 30g, Jabłko pieczone 150g,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU psz), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU jęcz), Surówka z marchewki i selera na wino z olejem rzepakowym 100g (SEL), Kompot wieloowocowy 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), herbata 200ml, Beskidzki miks maślany 20g (MLE), tostowa drobiowa 50g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Sałata 30g, Pomidory 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2190.18 kcal; Energia: 7230.84 kJ; Białko ogółem: 70.69 g; białko zwierzęce: 11.65 g; białko roślinne: 26.13 g; Tłuszcz: 54.62 g; Węglowodany ogółem: 320.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.42 g; Sód: 1864.15 mg; Potas: 2455.57 mg; Wapń: 191.93 mg; Fosfor: 787.99 mg; Błonnik pokarmowy: 35.88 g; suma cukrów prostych: 92.55 g; Woda: 648.11 g; Popiół: 10.61 g;		
środa 2025-01-29		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Papryka czerwona 30g, grejfruty 50g,	Kapuśniak z kapusty kwaszonej z ziemniakami 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU psz), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU jęcz), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy(aronia, porzeczka czerw.i czarna,agrest, winogrono,truskawka) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, paprykarz wyrób własny (filet rybny miruna, włoszczyzna, kon.pomidor.ryż) 60g (GLU psz, SEL, RYB, SOJ, GOR), tostowa drobiowa 20g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Ogórki kiszone 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2081.63 kcal; Energia: 7779.59 kJ; Białko ogółem: 68.53 g; białko zwierzęce: 9.40 g; białko roślinne: 35.04 g; Tłuszcz: 91.43 g; Węglowodany ogółem: 273.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.29 g; Sód: 3172.45 mg; Potas: 2706.74 mg; Wapń: 218.21 mg; Fosfor: 892.47 mg; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; suma cukrów prostych: 37.02 g; Woda: 602.17 g; Popiół: 15.47 g;		

Dietetyk